कतिपय यौगिक अभ्यासों का विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन एवं उपलब्धि अभिप्रेरक पर पडने वाले प्रभावो का अध्ययन

मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान विषय में
पी0 एच0 डी0 उपाधि की प्राप्ति हेतु
प्रस्तुत शोध प्रबन्ध का प्रारूप

निर्देशक
डॉ ए.के.दत्ता

शोध छात्रा
तनु वर्मा
एम0 ए0 (योग)

मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय
गायत्रीकुंज, शान्तिकुंज,
हरिद्वार– 249411

कतिपय यौगिक अभ्यासों का विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन एवं (Acadamic Performance), उपलब्धि अभिप्रेरक (Achievement Motive) पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

(पं. श्रीराम शर्मा द्वारा अनुदित गायत्री मंत्र, प्रार्थना, आत्मबोध तत्वबोध की साधना भ्रामरी प्राणायाम, त्राटक)

आज आधुनिकता एवं यांत्रिकी की दुनिया में शिक्षा केवल शिक्षा न रहकर वह बच्चों के लिए प्रतियोगिता की भाग दौड़ हो गई है। इस भाग दौड़ में आज का नवयुवक अपने लक्ष्य से दूर होता चला जा रहा है। आज हमारे राज्य की कुल जनसंख्या 84,79,562 है, जिनमें जूनियर एवं इण्टरमीडिएट स्कूलों में 7,14,466 बालक विद्यार्थी की भूमिका निभा रहे हैं (Uttaranchal Education – www.euttaranchal.com)

विद्यार्थी सुकोमल कली की भांति होते हैं, आज के विद्यार्थी ही हमारे आने वाले कल को अपने सद्विचारों एवं सत्कर्मों से सुवासित करेंगे आज के बच्चें ही कल राष्ट्र के भावी कर्णधार बनेंगे, देश की समस्त बागडोर इन्हीं के हाथों में होगी। विद्यार्थी एक कच्ची गीली मिट्टी के समान होते हैं उस मिट्टी को जिस आकार में ढाला जाये वह ढल जाते हैं। विद्यार्थी पिघली धातु की तरह गृहणशील होते हैं, उत्सुकता व जिज्ञासा उनका प्रमुख गुण होता है।

वर्तमान समय में उत्तराखण्ड क्षेत्र के स्कूलों की संख्या को देखते हुए इनके परिणामों का अवलोकन किया गया। विद्यार्थियों में अनुत्तीर्णता को देखते हुए उनके अभ्यास के प्रति रुचि को जानने की और उसकी प्रतिभा में विकास एवं उसे एक श्रेष्ठ जीवन का मार्ग प्रस्तुत कर उसके शैक्षणिक निष्पादन एवं उपलब्धि अभिप्रेरण का मापन इस अध्ययन में करने का प्रयास किया गया है।

आधुनिक समय में योग साधना के इस पुण्य प्रवाह में श्री रामकृष्ण परमहंस एवं उनके शिष्य समुदाय में अग्रणी स्वामी विवेकानन्द, महर्षि दयानन्द तथा महर्षि अरविन्द रहे हैं। बीसवीं सदी के मध्यपूर्व से सन् 1990 तक महायोगी परम पूज्य गुरुदेव पं. श्रीराम शर्मा आचार्य ने योग साधना की परम्परा को उत्कृष्टता एवं उत्कर्ष प्रदान किया। उन्होंने वैदिक युग से लेकर आज तक प्रचलित सभी साधनाओं को अपनी जीवन की प्रयोगशाला में दशकों की साधना से खरा प्रमाणित किया। साथ ही उन्होंने उसकी युगानुकूल वैज्ञानिक व्याख्या भी प्रस्तुत की।

आज की शिक्षा में केवल धन कमाने, अधिक से अधिक भोग भोगने व सुविधाएं अर्जित करने की प्रेरणायें भरी पड़ी हैं। अपने जीवन यापन के लिए धन कमाना आवश्यक

या खराब बात नहीं परन्तु सिर्फ धन ही मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास नहीं कर सकता और बच्चों को सद्चिंतन अच्छे विचार एवं सन्मार्ग नहीं दे सकता।

बच्चों को सद्विचार देकर उनको जीवन के लक्ष्य के प्रति सजग कराते हुए उनके शिक्षा के क्षेत्र की समस्याओं को दूर करने का प्रयास इस शोध कार्य में करना चाहती हूँ।

साहित्यिक सर्वेक्षण :

1. एन पंचनाथम (अन्नामलाई विश्वविद्यालय) 1999 के अनुसार

   विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन पर स्व उपदेश (autocouncelling) के माध्यम से उसे बठाने का प्रयोग किया गया जिसका परिणाम 60 विद्यार्थियों पर देखा गया जो सार्थक था। जिसे विद्यार्थियों के अंक पत्रों द्वारा मापा गया। (Journal of the Indian Academy of Psychology page 25 (1-2))

2. वेंगु, आर एस एण्ड थॉमस. के. टी. (2001) के अनुसार

   कक्षा 9 के विद्यार्थियों के 300 के समूह पर उपलब्धि (गणित) परीक्षण क्रिया गया। जिसमें लिंग एवं स्कूल के प्रकारों दोनों के साथ उपलब्धि का सह सम्वन्ध देखा गया।

3. डॉ. वी.पी. शर्मा एण्ड रीता तिवारी (1976) के अनुसार

   कुस-वेबर-टेस्ट में अनुत्तीर्ण बच्चों को योगाभ्यास करवाकर उनके प्रभावों को देखा गया जिसमें 70 विद्यार्थियों को प्रयोगात्मक समूह एवं नियंत्रित समूह में बांटकर 3 सप्ताह तक योगाभ्यास करवाया गया जिसका परिणाम काई स्क्वेयर से निकालकर उसमें प्रगति पाई गई।

4. योगाचार्य जी (अप्रैल 2004) योगा एण्ड टोटल हैल्थ के अनुसार

   त्राटक के माध्यम से एकाग्रता पर प्रभाव देखा गया एवं त्राटक को सरल रूप में प्रस्तुत किया गया है।

5. परिहार राकेश, मल्होत्रा दिलीप एवं शर्मा अनिता (जुलाई 2005) के अनुसार

   विद्यार्थियों के एकाग्रता वृद्धि एवं शैक्षणिक उपलब्धि में योग की भूमिका को बताने के लिए विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम को उपकरण के रूप में लिया गया एवं उसका सार्थक परिणाम देखा गया। (योग मीमांसा Vol 4 xxxvii No 182 page 11 to 20)

6. भोगल आर.एस. एवं बेरा टी.के. (2004) के अनुसार

त्राटक का अस्थिर मन, न्यूरोटिज्म, मनोदैहिक स्थिरता एवं शिथिलीकरण की क्षमता पर आश्चर्यजनक प्रभाव देखा गया।

7. गांगुली एस.के.बेरा, टी. के. घारोटे, एम. एल. (2003) के अनुसार

स्कूल के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि के साथ योग का सम्बन्ध देखा गया। (योग मीमांसा Vol XXXIV No. 3 & 4 page 108-213)

8. गांगुली एसं. के. बेरा, टी. के घारोटे एम.एल. (2002) के अनुसार

योग के दीर्घ कालीन अभ्यास का प्रभाव विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन पर देखा गया। (योग मीमांसा Vol XXXIV No- 2, page 107-115)

9. विनीता चौधरी (2004) के अनुसार

माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों के बुद्धिलब्धि एवं शैक्षणिक उपलब्धि में तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। (इण्डियन सायकोलॉजिकल रिव्यू ए.पी.आर.सी. आगरा Vol 62 No. 4 , page 177, 181)

10. के. अंगीरा (दिसम्बर 2003) देव संस्कृति विश्वविद्यालय के अनुसार

विद्यार्थियों के उपलब्धि अभिप्रेरण पर एकल परिवार एवं संयुक्त परिवार के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया।

11. फातमी, एस.एम.वी. (1990) के अनुसार

पारिवारिक संरचना को चर के रूप में लेकर उपलब्धि अभिप्रेरण का हाईस्कूल के विद्यार्थियों पर प्रभाव देखा गया। (इण्डियन जरनल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी (Vol. 27, page – 25-28)

12. पाण्डेय यू.डी. एवं सिंह आर.पी (1971) के अनुसार

धार्मिक विश्वास एवं उपलब्धि अभिप्रेरण पर लिंग एवं संस्कृति प्रभाव देखा गया। (जरनल ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्चेस (पेज 49-52)

13. अविनाश बिहारिया (2004) देव संस्कृति विश्वविद्यालय के अनुसार

त्राटक के नियमित अभ्यास से आत्म विश्वास पर सकारात्मक प्रभाव पाया गया। (पेज 137-142)

14. निर्मला कौशिक एवं सुनीता रानी के अनुसार

बच्चों के उपलब्धि अभिप्रेरण पर घर के वातावरण एवं अभिभावकों के व्यवहार के पड़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। (द जरनल ऑफ साइकोलॉजिक रिसर्चेस (Vol 49, No 2, page 89-94)

15. डार्न बुश एस.एम. रिथर, पी.एल.लाइडरमैन, पी.एच., राबर्ट एम.जे. (1987) के अनुसार

प्रस्तुतिकरण के तरीकों का तरूणों के स्कूल के निष्पादन पर पड़ने वाले प्रभाव को देखा गया। (चाइल्ड डेवलपमेण्ट 58 : 1244-1257)

16. ओझा ए. (1984) के अनुसार

अभिभावक एवं बच्चों के सम्बन्ध का भारतीय बच्चों की उपलब्धि अभिप्रेरण पर प्रभाव का अध्ययन किया गया। (सायकोलाजिया : 27, 98, 104)

17. ओझा एच. (1972) के अनुसार

उपलब्धि अभिप्रेरण एवं अभिभावक के व्यवहार के बीच सम्बन्धों एवं कुछ विशेष सामाजिक आर्थिक चरों को ध्यान में रखते हुए अध्ययन किया गया।

18. गोविन्दाराजुलू , एन. मुनिगेसन, आर एवं बेरा टी.के. (जुलाई 2002) के अनुसार

नियमित योगाभ्यास का स्कूली छात्रों की कार्यक्षमता एवं खेल में अच्छे निष्पादन पर प्रभावों का अध्ययन किया गया। (योग मीमांसा : Vol XXXIV, No 2)

19. जी.डी. सोमानी (दिसम्बर 2004) के अनुसार

योगाभ्यास के सकारात्मक प्रभाव अभिप्रेरण एवं एकाग्रता पर देखे गये। (योगा एण्ड टोटल हेल्थ : Vol XI, No 5)

20. महेन्द्र श्रीवास्तव (अप्रैल 1992) के अनुसार

सहज तरीकों से बच्चों को योग की शिक्षा दी गयी जिससे उनमें जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना करने की क्षमता में वृद्धि होती देखी गई। (अप्रैल 1992 योगा एण्ड टोटल हैल्थ : Vol XXXVII, No 93)

21. वेस्ट अफ्रे जे मेड (2008 अप्रैल 27 - 2008 (Pubmed.com) के अनुसार

मिर्गी के रोगी बच्चों जिनमें अन्य कोई खतरनाक बिमारी न हो अन्य साथी बच्चों से सामान्य तौर पर अलग नहीं होते हैं। ऐसे बच्चों पर योगाभ्यास के प्रभाव से उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में काफी सुधार देखा गया। (एकेडमिक परफार्मेंस ऑफ स्कूल चिल्ड्रेन विद इपीलेप्सी)

22. प्री स्की. (नवम्बर 15, 2008) के अनुसार

स्कूल के वातावरण बदलने से बच्चों के शैक्षणिक निष्पादन पर अनुकूल प्रभाव पाया गया।

23. फ्लोरेन्स मिशेल डी., पॉल जे. (1 अप्रैल 2008) के अनुसार

शैक्षणिक निष्पादन को प्रभावित करने वाले प्रमुख घटकों में लिंग, विश्वसनीयता, विद्यालय की गुणवत्ता, पोषण, बाल-स्वास्थ्य शामिल हैं। जिनमें इस शोधपत्र में सम्पूर्ण आहार में पोषक तत्वों के शैक्षणिक निष्पादन पर प्रभाव का अध्ययन किया गया है। (ज़रनल ऑफ स्कूल हैल्थ)

24. फाल (2007) के अनुसार

शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय बच्चे शैक्षणिक स्तर पर अन्य बच्चों की अपेक्षा बेहतर प्रदर्शन करते हैं। (एक्टिव लिविंग रिसर्च : Pubmad.com)

25. स्टानक, लूका (जून 22, 2006) के अनुसार

कक्षा में उपस्थिति का शैक्षणिक निष्पादन पर प्रभाव : कई अनदेखे तथ्य जो कक्षा में उपस्थिति, स्कूल की अन्य गतिविधियों से जुड़े हैं का भी प्रभाव शैक्षणिक निष्पादन पर पड़ता है। (द जरनल ऑफ इकोनामिक एजुकेशन)

26. साबिया, जोसेफ (अप्रैल 2007) के अनुसार

शरीर के वजन एवं शैक्षणिक निष्पादन में सम्बन्ध : अधिक वजन वाले बच्चों का शैक्षणिक निष्पादन सामान्य से कमतर होता है। (साउदर्न इकोनॉमिक जरनल)

27. जिरीकोविक टी, ओलसन एचसी, कॉर्टिन डी (मई 2008) के अनुसार

इस शोध-पत्र में हाईस्कूल के छात्र पर अल्कोहल के प्रभाव से शैक्षणिक निष्पादन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है। (जरनल ऑफ स्कूल हेल्थ)

28. प्रधान बलराम (सितम्बर 2007) के अनुसार

यौगिक शिथिलीकरण की तकनीक से विद्यार्थियों के तनाव में ह्रास एवं उपलब्धि में वृद्धि होती है। (व्यासा इण्टरनेशनल जरनल ऑफ योगा)

चर

स्वतन्त्र चर : गायत्री मंत्र, प्रार्थना, आत्मबोध, तत्वबोध की साधना, भ्रामरी, त्राटक।

आश्रित चर : शैक्षणिक निष्पादन, उपलब्धि अभिप्रेरण

बाह्य (नियंत्रित) चर : आयु 16 से 22 वर्ष

प्रस्तुत शोध कार्य में गायत्री मंत्र, प्रार्थना, आत्मबोध, तत्वबोध की साधना, भ्रामरी, त्राटक को स्वतंत्र चर के रूप में लिया गया है। जिसका प्रभाव शैक्षणिक निष्पादन एवं उपलब्धि अभिप्रेरण इन आश्रित चरों पर देखा जायेगा।

समस्त चरों को निम्नलिखित रूपों में वर्णित किया गया है।

गायत्री मंत्र :

गायत्री को भारतीय संस्कृति की जननी कहा गया है। गायत्री मंत्र के चौबीस शक्तियों, सिद्धियों के प्रतीक हैं। गायत्री मंत्र का अर्थ है व्यक्ति की बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करना। गायत्री मंत्र के अर्थ पर मनन एवं चिंतन से उन तत्वों की वृद्धि होती है जो मनुष्य को देवत्व की ओर ले जाते हैं यह भाव बड़े ही शक्तिदायक, उत्साहप्रद, सतोगुणी एवं आत्मबल बढ़ाने वाले हैं।

गायत्री मंत्र भौतिक लालसाओं से पीड़ित व्यक्ति के लिए भी और आत्मकल्याण की इच्छा रखने वाले व्यक्ति का आश्रय है गायत्री मंत्र के जप करने से कुविचारों और कुकर्मों की ओर से हटकर वह सद्विचारों एवं सत्कर्मों में उत्साहपूर्वक रस देने लगता है।

प्रार्थना

शरीर के लिए प्राणतत्व जितना आवश्यक है। उतना ही आत्मा के लिए प्रार्थना की आवश्यकता है। प्रार्थना जीवात्मा का परमात्मा के साथ एक्य कराती है। प्रार्थना व्यक्ति के अहं को विगलित कर आत्मा को प्रकाशित करती है।

प्रार्थना में वह शक्ति है। जो मन को एकाग्र करने में समर्थ है।

वह शक्ति हमें दो दयानिधे

वह शक्ति हमें दो दयानिधे, कर्त्तव्य मार्ग पर चढ़ जावे।
पर सेवा पर उपकार में हम, निज जीवन सफल बना जावें।।

आत्मबोध की साधना

प्रात: आँख खुलते ही यह साधना की जाती है। रात्रि में नींद आते ही यह दृश्य जगत समाप्त हो जाता है। मनुष्य स्वप्न-सुषुप्ति के किसी अन्य जगत में रहता है। इस जगत में पड़े हुए स्थूल शरीर से उसका सम्पर्क नाम मात्र का, काम चलाऊ भर रह जाता है। जागते ही चेतना का शरीर से सघन सम्पर्क बनता है, यह नये जन्म जैसी स्थिति होती है।

जागते ही पालथी मार कर बैठ जायें, ठंडक हो तो वस्त्र ओढ़े रहें। दोनों हाथ गोदी में रखें, सर्वप्रथम लम्बी श्वांस लें, नील वर्ण प्रकाश का ध्यान करें। नाक से ही श्वांस छोड़ें, दूसरी श्वांस में पीले प्रकाश का ध्यान करते हुए पूर्ववत् क्रिया दोहरायें, तीसरी बार फिर रक्तवर्ण प्रकाश का ध्यान करते हुये गहरी श्वांस खींचे, धीरे-धीरे नाक से ही श्वांस छोड़ दें। स्वस्थ प्रसन्नचित्त हो अनुभव करें कि परमात्मा ने कृपा करके हमें आज नया जन्म दिया है। इसकी अवधि पुन: निद्रा की गोद में जाने तक की है। दाता देख रहा है। कि उनका यह पुत्र इस जीवन का कैसा उपयोग करता है? हम उसके प्रिय पुत्र हैं - नैष्ठिक साधक हैं, उसकी योजना के अनुसार ऐसा जीकर दिखायेंगे कि उसकी आँखें प्रसन्नता में चमक उठें।

इस स्तर का सार्थक जीवन जीना तभी संभव है, जब अपने अधिकार में आये शरीर, इन्द्रियों, मन, बुद्धि, भावना, क्रिया, समय सबको परमात्मा के अनुशासन में बांधकर रखा जाये। इन्हें अनुशासन बद्ध रखने योग्य शक्ति भी उसी नियन्ता से प्राप्त होगी, किन्तु उसके लिए मात्र कल्पना स्तर का चिन्तन पर्याप्त नहीं, उसे संकल्प, उमंग, उत्कंठा स्तर का बनाना होता है।

आज के नये जन्म के लिए भगवान का आभार मानते हुए साधक के अनुरूप दिन भर के क्रिया-कलापों का खाका मस्तिष्क में बनाना चाहिए। प्रार्थना करनी चाहिए हे-प्रभु। आपने हमें जो दुर्लभ शरीर-विभूतियाँ एवं अवसर सहित यह जीवन दिया है, उसे हम सार्थक बनाने का संकल्प लेते हैं। हे दाता आपने जिस उदारता से यह सब दिया है, हम उसे उसी स्तर की तत्परता के साथ उपयोग में लायेंगे। हम अपनी सामर्थ्य भर कोई कोर-कसर नहीं रहने देंगे। आप हमें शक्ति देना।

तत्व बोध साधना

यह साधना शयन के पूर्व की जाती है। यह प्रात: जागते ही की जाने वाली आत्मबोध साधना की पूरक साधना है। आत्मबोध सारे दिन और तत्वबोध से सारी रात साधक साधना रूढ़ रह सकता है। लगता है, रात्रि में सो जाने पर क्या होगा? किन्तु मनुष्य के तंत्र का एक बहुत छोटा अंश ही सोते समय शान्त होता है। शेष पाचन, श्वास, हृदय,

शरीर, पोषण क्रम सभी चलते रहते हैं। स्वप्न के माध्यम से व्यक्तित्व सक्रिय भी बना रहता है। इसलिए जब आँखें और कान के माध्यम से साधना में विघ्न डालने वाले स्रोत बंद हो जाते हैं, तो जीव-चेतना को दिव्य चेतना के साथ आदान-प्रदान करने के लिए अधिक अनुकूलता होती है।

सारे कार्यों से निवृत्त होकर बिस्तर पर पाल्थी लगाकर बैठें। इष्ट या गुरु का ध्यान करके उनकी साक्षी में अपने दिनभर के क्रिया-कलापों की समीक्षा करनी चाहिए। भूलों के लिए क्षमा-पश्चाताप-प्रायश्चित जैसे क्रम बनाने चाहिए।

इसके बाद विचार करना चाहिए कि निद्रा भी एक प्रकार की मृत्यु है। संसार का और अपने स्थूल शरीर का अस्तित्व बोध उस बीच समाप्त हो जाता है। संसार, घर-परिवार इस सबकी रक्षा सोता हुआ व्यक्ति भी नहीं कर सकता। इसे मृत्यु स्थिति मानकर सब कुछ परमात्मचेतना को सौंपकर निश्चिन्त भाव से नींद-मृत्यु की गोद में जाने की मनोभूमि बनाना चाहिए। अब शान्ति से ओढ़कर लेट जायें, दोनों पैर और पंजे मिलाकर सीधे लेटें। दोनों हाथ (आधी मुटठी बन्द) छाती के ऊपर रखें ध्यान मुद्रा में आँखें बन्द कर लें। इस प्रकार सब प्रभु को सौंपकर स्वयं भी उसी गोद में समा जाने का भाव करते हुए जिधर मन कहे, उधर करवट लेकर निद्रा की गोद में जाना चाहिए।

प्रार्थना करनी चाहिए यह शरीर, मन आदि यदि पुनः हमें दें तो इसे अबकी अपेक्षा अनुशासित, स्फूर्तिवान और सक्षम बना कर दें ताकि आपके निर्देशों का परिपालन अधिक तत्परता से किया जा सके।

यह साधना साधक को योगनिंद्रा की स्थिति में ले जाती है। साधकों के शरीर, मन, अन्तःकरण में दिव्य संचार करने का सुयोग मिल जाता है। सबेरे जागने पर साधक एक विशिष्ट स्फूर्ति, उमंग, संतोष की अनुभूति करता है। इस प्रकार शयन के अभ्यास से सारे तनावों से मुक्ति भी मिलती है। तथा अनेक सम्भावित रोगों से बचाव भी हो जाता है।

भ्रामरी प्राणायाम :

पद्मासन लगाकर नेत्र बन्द करके बैठिये। भृकुटि के मध्य भाग में ध्यान कीजिये। जालन्धर बन्ध लगाइये। फिर नाक द्वारा भ्रमर नाद का गुञ्जन करते हुए पूरक कीजिए। पश्चात तीन सैकण्ड कुम्भक करके धीरे-धीरे भ्रमर गुञ्जन ध्वनि के साथ रेचक कीजिये। यही भ्रामरी प्राणायाम है।

भ्रामरी में भ्रमर नाद जैसी ध्वनि होने के कारण इस प्राणायाम का नाम भ्रामरी रखा गया है यह मन की एकाग्रता एवं प्राण की स्थिरता के लिए लाभदायक है।

त्राटक :

त्राटक भी ध्यान का एक अंग है अथवा त्राटक का ही एक अंग ध्यान है। त्राटक का उद्देश्य है मन को एकाग्र करना। त्राटक से मन की चंचलता पर काबू पाते हैं। त्राटक के दो प्रकार हैं -

1. अन्त: त्राटक
2. बाह्य त्राटक

दोनों त्राटकों का मूल उद्देश्य मन को एकाग्र करना है। नेत्र बन्द करके किसी एक वस्तु पर भावना को जमाने और उसे आन्तरिक नेत्रों से देखते रहने की क्रिया अन्त: त्राटक कहलाती है। बाह्यत्राटक का उद्देश्य बाह्य साधनों के आधार पर मन को वश में करना एवं एकीकरण करना है।

मन की शक्ति प्रधानतया नेत्रों द्वारा बाहर आती है। त्राटक से एकाग्रता बढ़ती है दूसरे नेत्रों का प्रवाह चुम्बकत्व बढ़ जाता है। नेत्रों में ऐसा चुम्बकत्व त्राटक द्वारा पैदा हो जाता है, मन की एकाग्रता, चूंकि त्राटक के अभ्यास में अनिवार्य रूप से करनी पड़ती है, इसलिए उसका साधन साथ-साथ होते चलने से मन पर बहुत कुछ काबू हो सकता है।

त्राटक के नियत समय पर एवं नियमपूर्वक करने से मन एकाग्र होता है दृष्टि में बेधकता, पारदर्शितां एवं प्रभावोत्पादकता की अभिवृद्धि होती है।

त्राटक की विधि :

घृत का दीपक जलाकर नेत्रों की सीध में चार फुट की दूरी पर रखकर दीपक की लौ पर बिना पलक झपकाये इस अग्निशिखा पर ध्यान को केन्द्रित कर नेत्रों की ज्योति दीपक की लौ से एकाकार हो रही है यही भावना करेंगे।

शैक्षणिक निष्पादन :

शैक्षणिक निष्पादन विद्यार्थी जीवन में उसे सफलता के मार्ग पर आगे बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण अंग है। शैक्षणिक ज्ञान विद्यार्थी को इस प्रतिस्पर्धा से भरी दुनिया में आगे रखने का कार्य करता है। अच्छा शैक्षणिक निष्पादन विद्यार्थी के सुव्यवस्थित एवं समग्र प्रबन्धन को दर्शाता है।

शैक्षणिक निष्पादन में सिर्फ तीक्ष्ण बुद्धि वाला विद्यार्थी ही सफलता प्राप्त करता है ऐसा नहीं है। जो व्यक्ति सहज एवं आत्मविश्वासी होता है उसका मस्तिष्क अधिक ग्राह्यशील होता है एवं उसमें सीखने की क्षमता भी अधिक होती है।

शैक्षणिक निष्पादन विद्यार्थी के पढ़ने के तरीके एवं उसके प्रस्तुतिकरण पर निर्भर करता है। वह प्रस्तुतिकरण लिखित एवं मौखिक दोनों होते हैं। जब विद्यार्थी स्कूल में पढ़ते हैं एक ही शिक्षक सभी विद्यार्थियों को पढ़ाता है मगर उसमें कुछ विद्यार्थी प्रथम श्रेणी एवं कुछ तृतीय श्रेणी में उत्तीर्ण होते हैं अर्थात् विद्यार्थी की ग्रहणशीलता, एकाग्रता एवं प्रस्तुतीकरण (लिखित एवं मौखिक) इन सारी चीजों से शैक्षणिक निष्पादन पर प्रभाव पड़ता है।

विद्यार्थियों का स्वास्थ्य एवं पारिवारिक वातावरण भी इसके शैक्षणिक निष्पादन को प्रभावित करता है। विद्यार्थी का शैक्षणिक निष्पादन उसके अच्छे प्राप्तांक ही उसे अगली कक्षा में और अधिक अच्छे निष्पादन के लिए प्रेरित करते हैं।

अभिप्रेरण

अभिप्रेरण से सामान्य अर्थ वैसी अवस्था से होता है जो व्यक्ति को कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। अभिप्रेरण का सही अर्थ समझने के लिए कुछ मनोवैज्ञानिकों के विचारों को हम इस प्रकार समझेंगे।

मार्गन किंग, विस्ज तथा स्कोपलर के अनुसार

अभिप्रेरण से तात्पर्य एक प्रेरक तथा कर्षण बल से होता है जो खास लक्ष्य की ओर व्यवहार को निरन्तर ले जाता है।

अभिप्रेरक के प्रकार :

1. जन्मजात अभिप्रेरक
2. अर्जित अभिप्रेरक

अ) **जन्मजात अभिप्रेरक :** यह ऐसे अभिप्रेरक है जो व्यक्ति में जन्म से ही मौजूद होते हैं। इस अभिप्रेरकों के अभाव में प्राणी का जीवित रहना संभव नहीं है। इसमें भूख, प्यास, काम या यौन, तापक्रम नियमन, मलमूत्र त्याग, नींद, श्वसन आदि आते हैं।

ब) **अर्जित अभिप्रेरक :** यह ऐसे अभिप्रेरक हैं जो व्यक्ति के जन्म से तो मौजूद नहीं होता है परन्तु जिसे व्यक्ति अपने जीवन काल में सामाजिक रूप से अपने को श्रेष्ठ बनाये रखने के लिए सीखता है।

ऐसे अभिप्रेरक व्यक्ति सामाजिक परिस्थितियों जैसे परिवार, पड़ोसियों, स्कूल कॉलेज से रहकर सीखता है।

अर्जित अभिप्रेरक का ही एक अंग है उपलब्धि अभिप्रेरक -

उपलब्धि अभिप्रेरक : उपलब्धि अभिप्रेरक का ताप्पर्य ऐसे अभिप्रेरक से होता है जिससे प्रेरित होकर व्यक्ति अपने कार्य को इस ढंग से करता है कि उसे उसमें अधिक से अधिक सफलता मिल सके।

उपलब्धि अभिप्रेरक को मन, फर्नाल्ड व फर्नाल्ड ने परिभाषित किया है :

उपलब्धि अभिप्रेरक से तात्पर्य श्रेष्ठता के खास स्तर प्राप्त करने की इच्छा है। जिन व्यक्तियों में उपलब्धि अभिप्रेरक अधिक होता है, वे अपने जिंदगी में अधिक से अधिक उच्च स्तर की सफलता प्राप्त करने की कोशिश करते हैं। उपलब्धि अभिप्रेरक सभी व्यक्तियों में समान नहीं होता किसी में यह अधिक होता है किसी में यह अभिप्रेरक कम होता है।

उपलब्धि अभिप्रेरक का एटकिन्सन सिद्धान्त :

1. सभी व्यक्ति सफलता प्राप्त करने की प्रवृत्ति से अभिप्रेरित रहते हैं।
2. सभी व्यक्ति असफलता से दूर रहने की प्रवृत्ति से अभिप्रेरित होते हैं।

शून्य परिकल्पना :

- कतिपय यौगिक अभ्यासों का विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन एवं उपलब्धि अभिप्रेरण में सकारात्मक सम्बन्ध नहीं है।
- कतिपय यौगिक अभ्यासों का विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन पर सार्थक प्रभाव नहीं है।
- कतिपय यौगिक अभ्यासों का विद्यार्थियों के उपलब्धि अभिप्रेरण पर सार्थक प्रभाव नहीं है।

शोध अभिकल्प

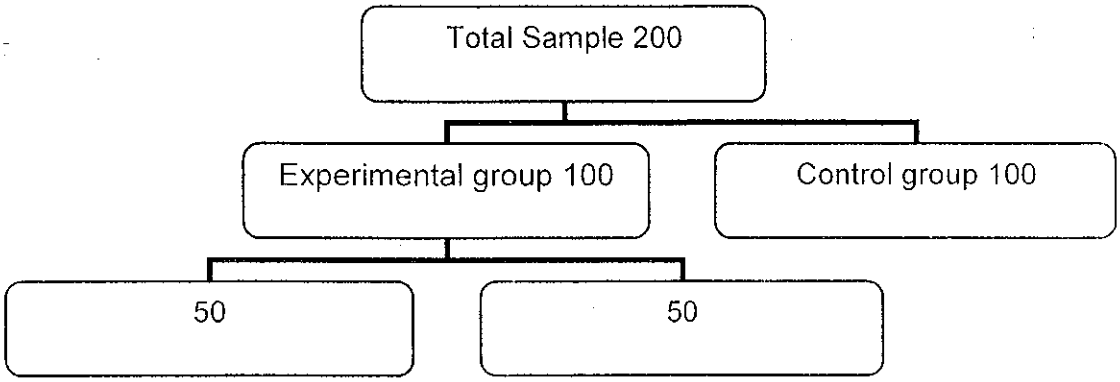
प्रस्तुत प्रायोगिक अध्ययन में गायत्री मंत्र, प्रार्थना, आत्मबोध, तत्वबोध की साधना, भ्रामरी प्राणायाम, त्राटक, यह स्वतंत्र चर एवं शैक्षणिक निष्पादन एवं उपलब्धि अभिप्रेरण यह आश्रित चर हैं।

इसमें प्रयोज्यों के अलग-अलग दो समूह प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह बनाये जायेंगे जिसमें प्रयोज्यों की संख्या 100-100 रखी जायेगी।

प्रस्तुत शोध कार्य में नियंत्रित समूह शोध डिजाइन का प्रयोग किया जायेगा।

प्रतिचयन (Sampling) :

इस शोध कार्य में आकस्मिक प्रतिचयन विधि के माध्यम से आयु को नियंत्रित करते हुए 200 विद्यार्थियों का चयन किया जायेगा जिसमें 100 विद्यार्थियों को 3 महीने कालावधि तक निरन्तर यौगिक अभ्यास करवाया जायेगा और 100 विद्यार्थियों को नियंत्रित समूह में रखा जायेगा।



उपकरण :

शैक्षणिक निष्पादन :

विद्यार्थियों के योगाभ्यास से पूर्व की अंक परिणाम का निरीक्षण कर तत्पश्चात योगाभ्यास करवाकर प्राप्त किये हुए अंक परिणाम का निरीक्षण।

उपलब्धि अभिप्रेरण मापन अभिकल्प

इस मापनी को डॉ. वी.पी. भार्गव (आगरा) ने 1994 में प्रकाशित किया है।

शोध कार्य के उद्देश्य :

1. इस शोधकार्य के माध्यम से आज का विद्यार्थी भविष्य का एक स्वस्थ एवं अच्छा नागरिक होने की भूमिका निभायेगा।
2. शोध का सकारात्मक प्रभाव विद्यार्थियों को अध्ययन में अधिक रूचि दिलवायेगा।
3. शोध के माध्यम से विद्यार्थियों के उपलब्धि अभिप्रेरण की जांच की जायेगी।
4. शोध के माध्यम से विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन का अध्ययन किया जाएगा।

सन्दर्भ - सूची

1. एन पंचनाथम, अन्नामलाई विश्वविद्यालय 1999, विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन पर स्व उपदेश का प्रभाव सार्थक रूप से पाया गया। (Journal of the Indian Academy of Psychology page 25 (1-2))

2. वेंगु, आर एस. एण्ड थॉमस. के. टी. (2001), विद्यार्थियों का गणित परीक्षण किया गया, जिसमें लिंग एवं स्कूल में सह सम्बन्ध देखा गया।

3. डॉ. वी.पी. शर्मा एण्ड रीता तिवारी (1976), कुस-वेबर-टेस्ट में अनुत्तीर्ण बच्चों को योगाभ्यास करवाकर बच्चों में प्रगति पाई गई।

4. योगाचार्य जी (अप्रैल 2004), त्राटक के सरल रूपों को प्रस्तुतकर उसका एकाग्रता पर प्रभाव देखा गया। योगा एण्ड टोटल हैल्थ, पेज नं. 36।

5. परिहार राकेश, मल्होत्रा दिलीप एवं शर्मा अनिता (अप्रैल से जुलाई 2005), विद्यार्थियों के एकाग्रता वृद्धि एवं शैक्षणिक उपलब्धि में योग की भूमिका का सार्थक प्रभाव देखा गया। (योग मीमांसा Vol 4 xxxvii No 182 page 11 to 20)

6. भोगल आर.एस. एवं बेरा टी.के. (2004), त्राटक का अस्थिर मन, न्यूरोटिज्म, मनोदैहिक स्थिरता पर आश्चर्यजनक प्रभाव देखा गया। (योग मीमांसा Vol xxxv No 3 & 4, page 170-182)

7. गांगुली एस.के.बेरा, टी. के. घारोटे, एम. एल. (2003), स्कूल के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि पर योग का सम्बन्ध। (योग मीमांसा Vol XXXIV No. 3 & 4 page 108-213)

8. गांगुली एस. के. बेरा, टी. के घारोटे एम.एल. (2002), योग के दीर्घ कालीन अभ्यास का प्रभाव विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन पर। (योग मीमांसा Vol XXXIV No- 2, page 107-115)

9. विनीता चौधरी (2004), माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों के बुद्धिलब्धि एवं शैक्षणिक उपलब्धि में तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। (इण्डियन सायकोलॉजिकल रिव्यू ए.पी. आर.सी. आगरा Vol 62 No. 4 , page 177, 181)

10. के. अंगीरा (दिसम्बर 2003), विद्यार्थियों के उपलब्धि अभिप्रेरण पर एकल परिवार एवं संयुक्त परिवार के प्रभाव का अध्ययन, देव संस्कृति विश्वविद्यालय।

11. फातमी, एस.एम.वी. (1990), पारिवारिक संरचना का उपलब्धि अभिप्रेरण पर विद्यार्थियों पर प्रभाव देखा। (इण्डियन जरनल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी (Vol. 27, page – 25-28)

12. पाण्डेय यू.डी. एवं सिंह आर.पी (1971), धार्मिक विश्वास एवं उपलब्धि अभिप्रेरण पर लिंग एवं संस्कृति का प्रभाव देखा गया। (जरनल ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्चेस (पेज 49-52)

13. अविनाश बिहारिया (2004), त्राटक के नियमित अभ्यास से आत्म विश्वास पर सकारात्मक प्रभाव पाया गया। (देव संस्कृति विश्वविद्यालय, पेज 137-142)

14. निर्मला कौशिक एवं सुनीता रानी, बच्चों के उपलब्धि अभिप्रेरण पर घर के वातावरण एवं अभिभावकों के व्यवहार का तुलनात्मक अध्ययन। (द जरनल ऑफ साइकोलॉजिक रिसर्चेस (Vol 49, No 2, page 89-94)

15. डार्न बुश एस.एम. रिथर, पी.एल.लाइडरमैन, पी.एच., राबर्ट एम.जे. (1987), प्रस्तुतिकरण के तरीकों का तरूणों के स्कूल के निष्पादन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन। (चाइल्ड डेवलपमेण्ट 58 : 1244-1257)

16. ओझा ए. (1984), अभिभावक एवं बच्चों के सम्बन्ध का भारतीय बच्चों की उपलब्धि अभिप्रेरण पर प्रभाव। (सायकोलाजिया : 27, 98, 104)

17. ओझा एच. (1972), उपलब्धि अभिप्रेरण एवं अभिभावक के व्यवहार के बीच सम्बन्धों एवं कुछ विशेष सामाजिक, आर्थिक चरों को ध्यान में रखकर अध्ययन किया गया।

18. गोविन्दाराजुलू , एन. मुनिगेसन, आर एवं बेरा टी.के. (जुलाई 2002), नियमित योगाभ्यास का स्कूली छात्रों की कार्यक्षमता एवं खेल में अच्छे निष्पादन पर प्रभाव। (योग मीमांसा : Vol XXXIV, No 2)

19. जी.डी. सोमानी (दिसम्बर 2004), योगाभ्यास के अभिप्रेरण सकारात्मक प्रभाव देखा गया। (योगा एण्ड टोटल हेल्थ : Vol XI, No 5)

20. महेन्द्र श्रीवास्तव (अप्रैल 1992), सहज तरीकों की योग शिक्षा का विभिन्न चुनौतियों का सामना होने पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया। (योगा एण्ड टोटल हैल्थ : Vol XXXVII, No 93)

21. वेस्ट अफ्रे जे. मेड (2008 अप्रैल 27), मिर्गी के रोगी बच्चे एवं अन्य सामान्य बच्चों को योगाभ्यास देकर उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में काफी सुधार देखा। (एकेडमिक परफार्मेंस ऑफ स्कूल चिल्ड्रेन विद इपीलेप्सी)

22. प्री स्की. (नवम्बर 15, 2008), स्कूल के वातावरण बदलने से बच्चों के शैक्षणिक निष्पादन पर अनुकूल प्रभाव पाया गया। (Pubmed.com)

23. फ्लोरेन्स मिशेल डी., पॉल जे. (1 अप्रैल 2008), शैक्षणिक निष्पादन को प्रभावित करने वाले लिंग, विश्वसनीयता, विद्यालय की गुणवत्ता, पोषण एवं मुख्यत: पोषक तत्वों का प्रभाव देखा गया। (जरनल ऑफ स्कूल हैल्थ)

24. फाल (2007), शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय बच्चों का प्रदर्शन बेहतर होता है। (एक्टिव लिविंग रिसर्च : Pubmad.com)

25. स्टानक, लूका (जून 22, 2006), शैक्षणिक निष्पादन पर कक्षा में उपस्थिति एवं स्कूल की गतिविधियों का सकारात्मक प्रभाव देखा गया। (द जरनल ऑफ इकोनामिक एजुकेशन)

26. साबिया, जोसेफ (अप्रैल 2007), शरीर के वजन एवं शैक्षणिक निष्पादन में अधिक वजन वाले बच्चों का शैक्षणिक निष्पादन सामान्य से कमतर होता है। (साउदर्न इकोनॉमिक जरनल)

27. जिरीकोविक टी, ओलसन एचसी, कॉर्टिन डी (मई 2008), हाईस्कूल के छात्र पर अल्कोहल के प्रभाव का शैक्षणिक निष्पादन पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन। (जरनल ऑफ स्कूल हैल्थ)

28. प्रधान बलराम (सितम्बर 2007), यौगिक शिथिलीकरण की तकनीक से विद्यार्थियों के तनाव में ह्रास एवं उपलब्धि में वृद्धि पाई गई। (व्यासा इण्टरनेशनल जरनल ऑफ योगा)

29. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, गायत्रीमहाविज्ञान।

30. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, जीवेम शरद: शतम्

31. अरूण कुमार सिंह, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, पेज नं. 720

32. मुहम्मद सुलेमान, मनोविज्ञान, समाज शास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ।

33. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, 2005, व्यक्तित्व परिष्कार की साधना।

34. शान्तिकुंज हरिद्वार, युग शिल्पी संगीत, पेज नं. 48।